

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian dan pengolahan data penelitian didapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara *self-compassion* dan stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi, maka tujuan penelitian terbukti dengan ditemukannya hubungan antara kedua variabel.

5.2. Implikasi

Penelitian ini berhasil membuktikan terdapat hubungan *self-compassion* terhadap stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan memperkuat penelitian-penelitian yang telah ada sebelumnya. Mengacu pada hasil penelitian dan teori yang ada maka mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk dapat mengurangi dampak stres yang mereka alami, sebaiknya menggunakan prinsip *self-compassion* yang didalamnya membuat mahasiswa menerima sebuah kesulitan dengan cara yang baik.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, pembahasan, dan kesimpulan maka peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain, antara lain:

5.3.1 Universitas

Diharapkan pihak universitas lebih memahami, mengatasi dan memberikan perhatian dalam pencegahan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat dilakukan melalui pemberian materi untuk membangun *self-compassion* agar mahasiswa lebih siap dalam

menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi serta meningkatkan *self-compassion* yang dimilikinya.

5.3.2 Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat memiliki dan memanfaatkan *self-compassion* yang ada pada dirinya agar dapat membantu dirinya dalam meningkatkan kualitas diri terutama dalam mengatasi hambatan dalam penyusunan skripsi dengan cara menggunakan aspek seperti *common humanity* (kesadaran kesulitan, kegagalan, dan tantangan adalah sesuatu yang wajar atau bagian dari hidup), *self-kindness* (kemampuan memahami dan menerima diri apa adanya), *mindfulness* (menghadapi kenyataan tanpa menghakimi apa yang terjadi di dalam suatu situasi dan menerimanya), sehingga terhindar dari stres.

5.3.3 Penelitian Selanjutnya

Penggunaan metode penelitian yang lebih bervariasi untuk memperkaya hasil penelitian. Untuk penelitian selanjutnya peneliti diharapkan lebih melibatkan responden dalam jumlah yang lebih banyak, informasi demografi yang lebih bervariasi seperti fakultas dan prodi studi, serta lebih meningkatkan pengawasan responden saat mengisi instrumen agar item yang diisi benar-benar merefleksikan kondisi responden yang sebenarnya.